

Kaip taisyklingai naudotis RAMENTAIS



Kaip eiti?

- ✓ Stovėdami tiesiai pastatykite ramentą prie sveikosios kojos: ramento atramos į grindis taškas turi būti ties išoriniu pėdos kraštu, kiek atitrauktas į šoną ir į priekį (12–15 cm).
- ✓ Perkeliant kūną į priekį pagrindinis krūvis turi tekti plaštakoms.

Kaip lipti laiptais?

Aukštyn:

- ant laiptelio pirma statykite sveikąją koją
- pažeistą koją pristatykite kartu su ramentais (priminti galima, jei leidžia gydytojas)

Žemyn:

- ant laiptelio pirmiausiai nuleiskite ramentus su pažeista koja (priminti galima, jei leidžia gydytojas)
- nuleiskite sveikąją koją

Ramentų aukštis

- ✓ Stovėkite išsitiesę, pečius atpalaiduokite ir nuleiskite žemyn, nuleiskite ranką prie šono, kad ramento rankena būtų riešo lygyje.
- ✓ Ramento ilgis turi būti toks, kad ranka laikant rankeną, alkūnė būtų šiek tiek sulenкта (15–30 laipsnių kampų).
- ✓ Jei ramentai bus per trumpi, eidami kūprinsitės. Jei ramentai bus per ilgi – einant pečiai bus nuolat pakelti.

